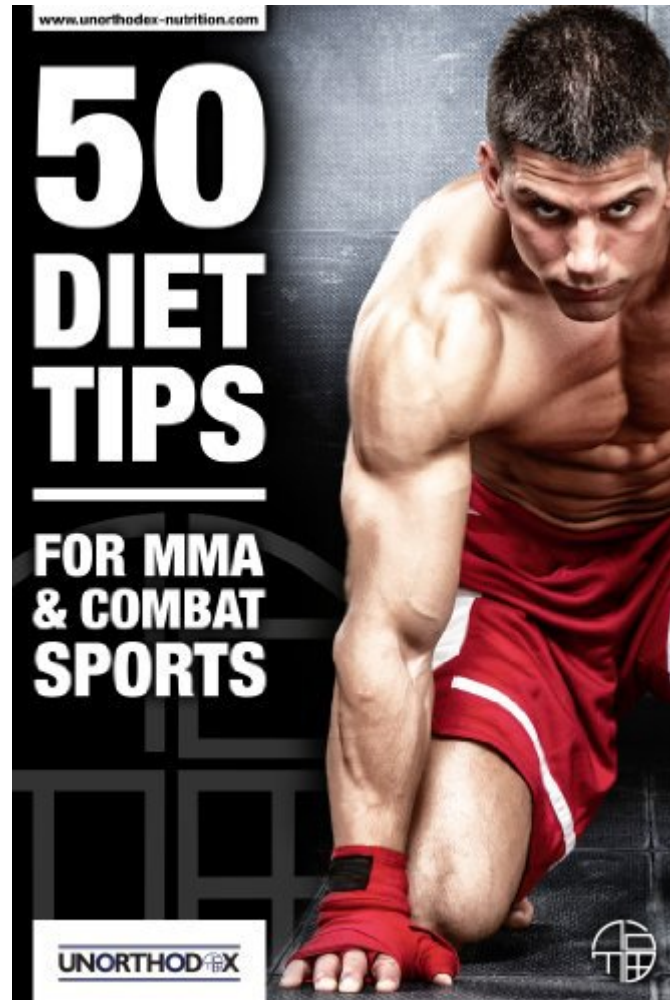


50 Consejos de dieta para MMA y deportes de combate: Una dieta de MMA y el libro Nutrición para ayudarle a dieta, hacer el peso, obtener el máximo provecho de su entrenamiento MMA



Fecha de publicación: 11 abril, 2015

Editor: Unorthodox Publishing

Autor: Mike Leng

Longitud de impresión: 47

Idioma: Español

PDF

50 Consejos de dieta para MMA y deportes de combate.

Tratando de perder grasa, hacer el peso o ganar músculo?

¿Es usted un luchador de artes marciales o practicante que está luchando con su Plan de Nutrición?

¿Usted está luchando con su peso cortar?

¿Tiene problemas para montar un Plan de Nutrición de sonido que soporte su programa de entrenamiento en su vida diaria?

50 consejos de dieta que le ayudarán a armar un plan óptimo de nutrición para sus objetivos.

Ya sea que sea la pérdida de grasa, ganar músculo, para hacer el peso para una pelea o concurso, o un rendimiento óptimo en las artes marciales, MMA o deportes de combate, esto le dará 50 consejos para ayudarlo a mantener su dieta en el buen camino en el mundo real!

En el libro se encuentra,

- Ajuste de que su dieta.
- Hacer un ajuste dieta alrededor de su estilo de vida sin dejar de obtener los máximos resultados.
- Planificación de la Lucha contra el campamento Longitud con el fin de estar en el peso correcto.
  - Apoyar a su entrenamiento de artes o deportes de combate marcial mezclado.
    - ¿Qué ajustes para que a medida que avanza.
    - ¿Qué macronutrientes para ajustar y cuándo.
  - ¿Qué suplementos son vale la pena tomar para ayudar a su pérdida de peso.
    - ¿Qué suplementos valen la pena que benefician su deporte o afición.
    - Consejos sobre los tipos de alimentos y que son mejores para usted.
      - Consejos para ayudar a controlar sus antojos.
- Los alimentos que se puede comer todo lo que quieras y de alimentos que debe evitar.
  - El mantenimiento y la mejora de la salud durante el corte de peso.
    - Consejos para el corte de peso adecuadamente.
      - Y muchos más!

SCROLL BACK TO THE TOP COMPRAR HOY!

MMA, MMA dieta, entrenamiento MMA, UFC, UFC dieta, plan de dieta, BJJ Dieta

<http://yep.pm/OAhneCFd5/VSkCA0dRR.pdf.rar>